

Warum wir Ihre Stimme brauchen



Wir möchten Sie als Alumna des KarriereStartMentoring-Programms zu Wort kommen lassen! Durch Ihre Geschichte erhalten Studentinnen wertvolle Einblicke in den Übergang vom Studium ins Berufsleben – und erfahren, welchen Unterschied Mentoring machen kann. Viele Erfahrungen, die Sie heute als Berufseinsteigerin oder -erfahrene gemacht haben, wären schon während des Studiums hilfreich gewesen. Mit Ihrem Beitrag helfen Sie, diese Brücke zu schlagen.

Unsere Formate

Sie können Ihre Erfahrungen und Tipps auf zwei Wegen teilen:

1. **Audio- oder Video-Interview** (Smartphoneaufnahme) mit Fotoportrait
2. **Live-Veranstaltung „KarriereTalks“** – jeweils im Sommersemester an der HOST

Kommen Sie bei Fragen zu der Veranstaltung einfach auf uns zu. Für das erste Format haben wir Leitfragen und technische Hinweise zusammengestellt, die Sie bei der Vorbereitung unterstützen.

Vor der Veröffentlichung erhalten Sie Ihr Portrait selbstverständlich zur Freigabe. Ihr Beitrag erscheint auf der [KarriereStartMentoring-Webseite](#) im Bereich „Erfolgsgeschichten & Erfahrungen“ sowie über unsere Social-Media-Kanäle. Bitte beachten Sie dazu auch die Nutzungsvereinbarung auf unserer Website.

Leitfragen für Ihr Audio-Portrait



Version 1 (Gegenwart → Vergangenheit → Nutzen → Ausblick)

1. Welche Tätigkeit üben Sie aktuell aus?
2. Was gefällt Ihnen besonders daran?
3. Wann haben Sie das Mentoring-Programm durchlaufen?
4. Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Zeit?
5. Wie hat Sie das KarriereStartMentoring beim Einstieg ins Berufsleben unterstützt?
6. Welche Tipps möchten Sie Studentinnen mit auf den Weg geben?

Version 2 (Motivation → Erkenntnis → Emotion → Gegenwart → Nutzen → Rückblick)

1. Warum haben Sie am Mentoring teilgenommen und was waren Ihre Ziele?
2. Was war Ihre wichtigste Erkenntnis oder Ihr größtes Learning durch das Mentoring?
3. Gab es eine Begegnung oder einen Rat aus dem Mentoring, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?
4. Welche Tätigkeit üben Sie heute aus?
5. Welche Learnings aus dem Mentoring helfen Ihnen bei Ihrer heutigen Tätigkeit?
6. Würden Sie das Mentoring rückblickend nochmal machen und warum?

Sprechen Sie frei und natürlich – Authentizität zählt mehr als Perfektion! Ergänzen Sie gerne individuelle Fragen und Schwerpunkte, die zu Ihrem Weg mit dem Mentoring-Programm passen.

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.



HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG
University of Applied Sciences



Vorbereitung für Ihr Audio-Portrait

1. Ort & Atmosphäre:

Wählen Sie einen ruhigen Raum mit möglichst wenig Hintergrundgeräuschen. Ein heller, freundlicher Raum ohne Hall oder Nebengeräusche eignet sich ideal.

2. Technik:

- Nutzen Sie Ihr Smartphone oder ein Headset mit integriertem Mikrofon.
- Halten Sie etwa 20–30 cm Abstand zum Mikrofon.
- Sprechen Sie ruhig und deutlich – kleine Pausen zwischen den Antworten helfen bei der späteren Bearbeitung.
- Testen Sie kurz die Tonqualität, bevor Sie starten.

3. Dauer:

Geplant ist eine Länge von 2 bis 4 Minuten – kurz, prägnant und sympathisch.



Hinweise für Fotoaufnahmen



Professionelle Fotos runden Ihr Portrait ab. Wenn Sie keine aktuellen Bilder haben, können Sie diese einfach selbst aufnehmen – zum Beispiel an Ihrem Arbeitsplatz, bei Ihrem Hobby und darüber hinaus an einem Ort, der Sie inspiriert, auch an Ihrer Alma-Mater. Auch passende Detailaufnahmen, etwa von Arbeitsmaterialien oder typischen Gegenständen aus Ihrem Beruf, sind möglich. Wir benötigen ca. 5-10 Fotos von Ihnen von Detailaufnahmen bis hin zu Aufnahmen bei Ihrer Tätigkeit bzw. beim Hobby etc..

Tipps für gelungene Fotos:

- **Licht:** Natürliches Licht ist ideal – z. B. am Fenster oder im Freien, wenn möglich kein direktes Licht von oben, um Schatten im Gesicht zu vermeiden.
- **Hintergrund:** Ruhig und einfarbig, um Sie als Person in den Fokus zu rücken.
- **Kleidung:** Wählen Sie etwas, das zu Ihrem Berufsalltag passt und in dem Sie sich wohlfühlen.
- **Format:** Sowohl Hoch- als auch Querformat sind möglich. Gerne verwenden wir Ganzkörperaufnahmen und Portraits.
- **Ausdruck:** Freundlich, offen, interessiert und authentisch – so, wie Sie auch im Gespräch wirken möchten.

Abgabe und Kontakt

Senden Sie Ihre Audio- oder Foto-Dateien bitte per E-Mail an:

karrierestart@hochschule-stralsund.de

Natürlich unterstützen wir Sie auch bei den Aufnahmen und/oder bei den Fotoaufnahmen. Bei Rückfragen oder technischen Unsicherheiten unterstützen wir Sie gern.



Tipp zum Schluss



Ihr Beitrag soll kein perfekter Werbetext sein, sondern ein ehrlicher Einblick in Ihren beruflichen Weg. Zeigen Sie, wie das Mentoring Sie geprägt hat – und inspirieren Sie damit die nächste Generation von Studentinnen.

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.



HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG
University of Applied Sciences

